



大樹のこころ

正しい姿勢

本日の学校開放日。多くの保護者の皆様に来校いただき、誠にありがとうございました。校舎改修工事中ということで、若干の不便さがあったかと思えます。保護者の皆様に参観していただくことで、子供たちはいつも以上に、張り切って授業に参加していました。

さて、学校には学校保健委員会という行事があります。これは保健の先生が中心となって企画・運営し、健康安全について学んでいくものです。昨年度はケアリングクラウン（病棟道化師）の先生をお招きして「命」に関する講演活動を行いました。今年のテーマは「姿勢」です。近年、子供たちの姿勢に乱れがあることが話題となっていました。そこで中京大学名誉教授湯浅景元先生による姿勢の講話を保健の先生が計画しました。湯浅先生の名前をご存知の方も多いのではないのでしょうか。湯浅先生は書籍を100冊以上出版し、岡崎市げんき館の立ち上げにも関わっていた方です。また元中京大学学長として、名だたるオリンピック選手との交流もあり、NHKや「世界で一番受けたい授業」などのテレビにも多数出演されている、たいへんな「有名人」です。湯浅先生が来校されるならば、なるべく多くの方に聞いてもらいたいという趣旨で、保護者の参加希望を募りました。すると、80名ほどの保護者がお話を聞きに集まってくださいました。

学校から参加する子供は2、3年生です。これは正しい姿勢を習慣化させていくには、下学年における指導が大切だからです。けれども集中力の持続が難しい2、3年生。講話などを聴くのは難しいのではないかと思っていました。ところがところが。湯浅先生の話が面白い。言葉に無駄がなく、話の内容がスッと頭の中に入ってきます。子供たちもゴソゴソしません。さらに湯浅先生は、子供たちを飽きさせないように、適度にエクササイズを取り入れていきます。「ネコが丸くなるポーズ」「カゴぶを鍛える運動」「プランク」「胸を大きく開く動作」などを実践させていきます。具体的な動作から子供たちに講話の内容を体感的に理解させているのです。個人的に目から鱗であったのが「プランクは1回10秒で良い」ということでした。プランクは最低1分は行わなければ意味がないと思い込んでいたのですが、湯浅先生の話聞いて、気が楽になりました。これなら毎日続けていけそうです。大切なのは「正しい姿勢を作ろうとする気持ち」だそうです。常に腹筋を意識していくことが大事とのこと。大変勉強になりました。

なお、今日の講演会の様子をエフエム EGAO (FM おかざき) が取材に来ていました。10月30日に放送予定だそうです。どんな内容になっているのか、今から楽しみです。

